

# 野外驻训,莫忽视皮肤疾病

■孙巍 本报特约通讯员 白天任

## 健康讲座



某部战士小王在野外训练时,突然感觉身体痒痒难耐,掀开衣服后发现前胸皮肤潮红,还出现呼吸不畅的症状。随队医务人员紧急将其送往北部战区总医院就诊。该院皮肤科主任牛军仔检查后,诊断为急性荨麻疹。牛主任介绍,夏季天气闷热、多雨潮湿,加上官兵在野外训练时体能消耗大、水分流失快,可能导致人体免疫功能紊乱,引发皮肤疾病。

野外驻训期间,官兵易患湿疹、荨麻疹、日光性皮炎等皮肤疾病。湿疹由多种因素引起,包括遗传因素、环境因素、心理状态等。以下情况较易诱发湿疹:过敏体质或有家族过敏史的人群;精神压力大、睡眠质量下降、情绪波动较大;长期在炎热潮湿或过度干燥的环境下工作、生活;接触易引起过敏的物品,如柳絮、豚草、蒿草等。此外,蚊虫叮咬也易诱发或加重湿疹。

荨麻疹分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹。有荨麻疹病史或过敏体质的战友,较易患急性荨麻疹,需格外注意。如果患急性荨麻疹后不及时治疗,可能发展成慢性荨麻疹。慢性荨麻疹与慢性胃炎、精神紧张、情绪波动、不良饮食习惯等有关。如果有战友患上慢性荨麻疹,要规律作息、养成良好的饮食习惯、保持良好的精神状态,同时配合规范的药物治疗,可有效减少发病次数。

日光性皮炎主要由强紫外线照射引起。有的战友在天气炎热时会撩起衣



姜晨绘

袖、挽起裤腿,导致手臂、腿部皮肤长时间受阳光暴晒,从而引发日光性皮炎。除阳光照射外,光敏性食物和光敏性药物的摄入,也是引发日光性皮炎的原因之一。光敏性食物包括芥菜、苋菜、芹菜等野菜,光敏性药物包括四环素类、磺胺类等。野外驻训期间,战友们应尽量避免接触此类食物和药物。

湿疹、荨麻疹、日光性皮炎都有皮肤瘙痒、出现红斑等症状,但具体表现各不相同。患湿疹后,皮肤会出现红斑、丘疹、丘疱疹,并从发病部位逐渐向周围皮肤蔓延。患处瘙痒,抓挠后可能出现水泡、

皮肤颜色加重、皮肤表面粗糙肥厚等临床表现。

急性荨麻疹和慢性荨麻疹发病较突然,皮肤患处会出现红斑、风团等皮疹。一段时间后,皮疹可自行消退,但容易反复发作。少数患者还会出现患处皮肤红肿,皮疹逐渐扩散至全身的情况。急性荨麻疹病程较短,一般为2-3周;慢性荨麻疹病程较长,通常持续6周以上。患急性荨麻疹的战友一般有恶心、呕吐、头痛、腹泻等并发症,严重的还会出现血压下降、呼吸困难等情况,应及时就医。

日光性皮炎最明显的症状是皮肤灼热、有疼痛感。通常情况下,暴晒部

位会出现红斑。红斑数量随照射时间延长而增多,3-5天后逐渐消退。消退过程中有脱皮和轻度的色素沉着。如果身体暴晒面积过大,还可能出发热、头痛、恶心、心悸甚至休克等中暑症状。

做好基础预防、避免诱发因素,可有效规避皮肤疾病发生。野外驻训期间,部队要注重营区的卫生管理,组织人员对宿营地进行修整,铲除宿营地周围杂草,定期处理垃圾和喷洒杀虫剂,经常对帐篷进行消毒,防止蚊虫滋生。战友们要加强自我管理,养成良好的个人习惯。勤剪指甲、勤洗澡,衣物和被褥等要勤换洗、勤晾晒,不对皮肤进行不必要的抓挠;尽量规律作息,保证充足的睡眠时间;着装应洁净舒适,尽量穿合身衣物,避免衣服过小摩擦身体皮肤;忌食辛辣、生冷等刺激性食物,多吃蔬菜、水果等,保持体内营养均衡;官兵在野外训练时,要扎紧裤口、领口和袖口,不要随便坐卧,防止被有毒植物刺伤或被毒虫咬伤;训练前可在皮肤暴露部位涂抹防晒霜,避免长时间日光照射对皮肤造成损伤。

若官兵在野外驻训期间出现皮肤瘙痒、红肿等症状,应及时咨询随队军医,避免病情加重。如确诊为湿疹、荨麻疹等皮肤疾病,应遵医嘱进行抗过敏治疗。患日光性皮炎的战友,要保护好晒伤部位,尽量避免外界刺激,可在患处涂抹炉甘石洗剂。如果病情较为严重,患处出现水泡、灼痛加重等症状,可局部冰敷,直到急性症状消退。如患急性荨麻疹,且伴有呼吸困难等症状,应立即送医治疗。

# 风沙扑面要当心

■谢思喻润东

## 健康话题

夏日炎炎,第73集团军某旅正在大漠戈壁进行野外驻训。由于戈壁沙尘天气较多,有的战友因防护不当出现皮肤过敏、鼻腔出血等不适。如何有效应对风沙天气给官兵健康带来的不利影响?该旅根据野外驻训经历,整理了一些健康心得,可供参考。

【镜头回放】行军过程中,一阵猛烈的风沙袭来,坐在运输车后的战士廖鹏感觉眼里被吹进了沙尘。他习惯性地用手揉眼,车上的卫生员看到后立即阻止,并让廖鹏低下头、眨动双眼,沙尘慢慢随着眼泪流了出来。

【防护建议】如果官兵在行军过程中突遇风沙,要闭口闭眼背对迎风面。若沙尘不慎入眼,官兵可闭眼低头、眨动眼睛,让异物随泪水从眼角流出。切忌用手大力揉眼。沙子、尘土等颗粒物较为坚硬,用手揉搓可能使异物划伤眼睛,手上的细菌还可能造成眼部感染。当异物无法顺着眼泪流出时,可让战友检查眼睛,用消毒棉签粘走异物,然后在军医指导下使用合适的眼药水。如果异物粘在角膜上,要及时就医,避免因处理不当造成眼部感染,引发角膜炎。

【镜头回放】班长吴龙搭设帐篷时,突然黄沙蔽日,能见度不足15米。吴班长戴着防风镜把帐篷固定好后,才返回宿营区。没过多久,他感觉脖子痒痒难受,用清水清洗后,发现脖子部位出现红斑。

【防护建议】沙尘天气湿度降低,水分散失速度加快,皮肤水分易被风沙带走。如果沙尘长时间附着在皮肤敏感处,沙尘颗粒上的病菌还可能引发皮肤过敏,出现红斑、红疹、瘙痒等症状。官兵在沙尘天要做好清洁、保湿工作。外出时可适当涂抹有保湿作用的护肤品,否则会吸附更多沙尘。从室外返回后,尽可能及时漱口,清洗鼻腔、口腔、手、脸等部位。条件允许时可以洗澡,及时更换衣物,保持身体洁净。如果出现皮肤过敏症状,要保持过敏部位干净清洁,不要抓挠、摩擦患处。同时,在军医指导下口服维生素C片、葡萄糖酸钙等抗过敏药物。饮食上少吃辛辣、油腻等刺激性食物。此外,沙尘天气时,应及时关闭门窗,可通过洒水、拖地等方式增加室内空气湿度。

## 三

【镜头回放】训练场上尘土飞扬,一场阵地进攻演练正在进行。战士张良觉得鼻子痒痒难受,用手揉鼻子后,出现了鼻出血症状。

【防护建议】沙尘天气干燥,官兵在风沙中训练时,鼻腔内水分迅速流失,导致鼻腔干燥、发痒,甚至出现鼻血管出血症状。如果此时用手抠挖、揉搓鼻部,可能加速鼻腔出血。官兵在沙尘天训练时,要尽可能戴好口罩、帽子、防风镜等防护装具,避免沙尘侵入口、鼻。训练结束后,用清水洗脸、清除鼻腔内残余异物,滋润鼻腔黏膜。平时多喝水、多吃绿色蔬菜,以补充水分,保持呼吸道湿润。如果出现鼻出血症状,可用清洁柔软的棉布、纱条堵塞鼻腔,同时举起身、保持头部前倾,以减少鼻腔供血。注意不要仰头,否则会导致血液回流。还可以用冷毛巾敷鼻部,使鼻血管收缩止血。日常生活中,不要挖鼻、揉鼻、用力擤鼻,防止损伤鼻黏膜。

## 巡诊日记

### 如何防治晕动病

■王哲浩 石良玉

岭南腹地,暑气蒸腾。第74集团军某旅机动队正向驻训地域进发。中途休息时,列兵小吴感觉眩晕恶心、直冒冷汗,还出现呕吐症状。随队军医了解情况后,让小吴闭眼平躺在草地上,并从背包里拿出风油精,涂抹在小吴太阳穴处。

华军医介绍,有的战友在乘坐汽车、火车、飞机等交通工具时,会出现眩晕、恶心、面色苍白、血压下降甚至虚脱等症状,这在医学上称为晕动病,也就是我们常说的晕车。

如何预防晕车症状?华军医提醒,晕车的战友乘车前可适当服用晕车药或贴晕车贴,也可提前准备新鲜橘皮,将其对准鼻孔用力挤压。橘皮喷射出的芳香汁液,能有效缓解晕车症状。还可以准备鲜姜片,乘车时放在鼻孔下闻,将辛辣味吸入鼻中,以提神醒脑。如果官兵在乘车过程中出现头痛恶心、耳鸣眼花等症状,可将风油精涂抹于太阳穴或风池穴,或者在肚脐处滴两滴,同时按压内关穴。如出现呕吐症状,可服用镇吐药。症状稍缓解后,适量饮水或吃些新鲜蔬果,以补充水分、缓解肠胃不适。注意不要过量饮水,否则会加剧呕吐。

闷热环境和异味也易导致晕车。晕车的战友乘车时,可将湿毛巾敷在额头上,或遮掩口鼻,起到吸热和遮挡异味的作用。此外,晕动病的发生与心理状态也有关系。紧张、焦虑、恐慌等不良情绪容易使人出现晕车症状。如果官兵乘车时出现不良情绪,要积极进行自我调节,与其他战友交流谈心,以缓解不良情绪、转移注意力。晕车症状通常在交通工具停止运行后的数十分钟至几小时内消失。如果一段时间后,晕车症状没有自行消失,可闭上眼睛有规律地深呼吸,以集中注意力,缓解晕车症状。



近日,新疆军区某团医务人员携带医疗设备和药品,为驻地群众送医送药,开展义务巡诊活动。图为军医正在询问村民的身体情况。张明辉摄

## 体检中的健康知识⑦

### 幽门螺旋杆菌检测呈阳性怎么办

■郝东红 本报记者 孙兴维

“我的幽门螺旋杆菌检测呈阳性,要立即治疗吗?”近日,陆军某部中校刘元拿着体检报告来联勤保障部队第901医院消化内科就诊。幽门螺旋杆菌检测呈阳性是否说明患了胃病?需要治疗吗?今天我们请联勤保障部队第901医院消化内科副主任医师严和中,为战友们介绍幽门螺旋杆菌的相关知识。

幽门螺旋杆菌是一种螺旋形、微厌氧的革兰阴性杆菌,黏附于胃黏膜及细胞间隙。幽门螺旋杆菌感染是比较常见的疾病,可能导致胃部出现炎症。随着感染时间延长,还可能引发胃炎、胃溃疡或十二指肠溃疡等消化性溃疡。

目前,幽门螺旋杆菌的检测方法主要有:幽门螺旋杆菌抗体检测、碳14或碳13呼气试验、尿素酶试验(胃镜)、粪便抗原检查。幽门螺旋杆菌抗体检测较为方便,采用最多。如果幽门螺旋杆菌抗体检测结果为阳性,不必惊慌,可再做一个呼气试验。若两次检查结果均为阳性,才能确诊为幽门螺旋杆菌感染。有的战友发现幽门螺旋杆菌感染后,

会产生恐慌心理,担心自己患上胃癌。研究表明,在早期胃癌患者中,幽门螺旋杆菌的感染率较高;感染了幽门螺旋杆菌的人群,患胃癌的危险性也高于未感染幽门螺旋杆菌的人群。但这并不代表感染了幽门螺旋杆菌一定会患上胃癌。幽门螺旋杆菌的菌株很多,患者只有感染了毒力很强、致病率较高的菌株,才有可能患胃癌。而且,胃癌的发生发展是由遗传因素、感染因素、环境因素等共同影响的。幽门螺旋杆菌分泌的一些毒性物质,可以破坏胃黏膜,使致癌因子更容易作用于胃黏膜的上皮细胞,但不能直接导致癌变。

幽门螺旋杆菌感染的杀菌治疗需根据实际情况而定。若无胃疼、胃酸、胃胀等症状,不需要治疗。因为治疗幽门螺旋杆菌感染需大量服用抗生素。人体在非必要时服用太多抗生素,会引起肠道菌群失调,可能导致腹胀、腹部隐痛或大便性状改变,还可能使胃部产生更多耐药菌。因此,如果战友出现幽门螺旋杆菌感染,且没有其它症状,只需定期检查,同时注意饮食卫生和口腔卫生,保持乐观情

绪。存在幽门螺旋杆菌感染,且有家族胃癌病史、年龄在40岁以上的患者,建议做胃镜检查,看是否有消化性溃疡。慢性活动性胃炎等胃部疾病。患消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤、慢性胃炎伴消化不良、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩糜烂的患者,建议进行杀菌治疗。90%的幽门螺旋杆菌感染者,经过1-2周治疗,体内的幽门螺旋杆菌能得到有效控制。

杀菌治疗的疗程一般为10天或14天,停药1个月以上再采取呼气试验的方式进行复查。若检测结果是阴性,说明已达到治疗目的。若复查结果仍为阳性,无需过分紧张,遵医嘱进行后续治疗。

一些不健康的生活习惯会增加幽门螺旋杆菌的感染几率。严医生提醒,预防幽门螺旋杆菌感染要提高卫生防护意识,饭前便后、外出归来勤洗手;保持口腔卫生,养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯,定期更换牙刷;清淡饮食,少吃辛辣、油腻等刺激性食物,不吃过烫、过甜、过酸、过冷的食物。家庭成员中若有人查出幽门螺旋杆菌感染,要注意分餐、共用碗筷。

## 献血常识应知晓

■温静 本报特约记者 王均波

## 健康小贴士

部队组织献血活动时,官兵都踊跃报名,积极参与。如何科学安全献血?联勤保障部队第984医院检验输血科副主任技师李立青,为战友们介绍一些献血常识。

### 献血前的注意事项

献血者在献血前要保证充足的睡眠时间,尽量不熬夜;饮食清淡,不吃油腻食物;多喝水,补充足够的水分;切忌空腹献血和饮酒后献血;献血前3-5天不能服用阿司匹林等治疗性药物,防止降低血小板功能;献血当天勿穿着袖口过紧的衣服。

### 献血后的注意事项

注意休息。如果献血后感觉头晕,要立即坐下或躺下休息,适当补充水分,可喝些糖水。献血当天适当休息,献血后2-3天内不要做剧烈运动。避免伤口感染。献血后要用消毒棉签按压针眼处5分钟以上,等到没有出血情况再放下。如果针眼处血流不止,或出现肿胀症状,要马上告知在场的医护人员。献血后24小时内尽量不要洗澡,防止脏水污染针眼,引发感染。合理饮食,补充营养。献血后可适当多吃猪肉、牛肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶和动物内脏等富含蛋白质的食物,及富含维生素B12、铁、叶酸等营养物质的食物,但不要暴饮暴食。献血后避免饮酒,保证充足的睡眠时间。此外,献血后1个月内尽量不要喝浓茶,建议以新鲜果汁代替茶饮,既能

### 适合献血的人群

参加献血的人群,必须符合以下条件:年龄在18-55周岁之间;男性体重大于或等于50公斤、女性体重大于或等于45公斤;收缩压在90-140毫米汞柱,舒张压在60-90毫米汞柱,脉搏大于或等于50次/分;腋下体温在36-37摄氏度。以下人群不能参加献血:心脏病、肝脏、肾脏、血液、胃肠等脏器有严重功能障碍或疾病者;乙肝、丙肝、艾滋病等病毒阳性抗体携带者;患有传染性疾病,如麻风、结核病等;女性月经期及月经前后3天、妊娠期、流产后未及6个月、分娩及哺乳期未满1年。

### 献血是否影响健康

健康成年人适量献血,不仅对身体没有不良影响,反而有益健康。世界卫生组织认为,只要献血量不超过自身总血量的13%,就对身体没有不良影响。一个健康成年人体内的总血量大约是自身体重的7%-8%。一个50公斤重的成年人,全身总血量约在3500-4000毫升。献血200-400毫升,均在世界卫生组织的安全标准内。适量献血能提高造血功能。献血后,血细胞数量减少,刺激骨髓造血组织制造新的血液,可使骨髓保持旺盛的活力。坚持长期献血还可降低血液黏稠度,加快血液流速,提高脑血流量,起到缓解或预防高粘血症的作用,减少心脑血管疾病的发生。